



Online Bestellungen

über sifi.menuonline.de möglich.

Lassen Sie sich registrieren!

Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns gerne unter:

Tel. 07031 7657320

Fax. 07031 7657322

menueservice@sozialstation-sindelfingen.de



Aktueller Speiseplan

Essen auf Rädern – genießen nach Lust und Laune

Name

Anschrift

Menüservice

71065 Sindelfingen
Böblinger Straße 23

www.sozialstation-sindelfingen.de

Bitte den in dieser Woche verteilten Plan bis spätestens Sonntag abgeben! Kunden die über das Internet bestellen, bitte 2 Seiten senden!



Essig Firmengruppe

Gültig vom 05.01.2026 bis 11.01.2026

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	05.01.2026	06.01.2026	07.01.2026	08.01.2026	09.01.2026	10.01.2026	11.01.2026
Vollkost	GE Hähnchen Medaillon Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Zweierlei Karotten (M,01) Reis (M,01)	S Kassler Hals gefüllt (Apfel u. Rosinen) (Sel,Sen,SO2,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelknödel (Ei) Rotkohl (06)	S Schlachtplatte mit Schweinebauch (02,03,11) Blut- und Leberwurst Sauerkraut (M,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M)	F Seelachs in Butter (G,a,F,M) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Kräuterkartoffeln	S, R Nudel-Gemüse-Eintopf mit Wursträdle (G,a,Sel,Sen,02,03,11)	GE Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Penne (G,a) Erbosen in Creme (M)
Leichte Vollkost	S Geschnetzeltes Forstmeister Art (SO2,03) Bohnen (M,01) Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Schweinehalsbraten Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Dampfnudel (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Blumenkohl in Schmelze (G,a,M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	R, WI Hirschragout (03) Rotkohl (06) Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Kräutersauce vegi (M,Sen,04) Zweierlei Karotten (M,01) Reis (M,01)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Gefüllte Zucchini (M,11) Tomatensauce (M) Makkaroni (G,a)	V Rigatoni (G,a) Champignons in Zwiebelcreme (G,a,M,SO2,03) Blattsalat	V Blumenkohlmedaillon (G,a,M) Kräuterquark (M) Kartoffeln	V Spinat-Dinkelplätzchen (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kräuter-Würfelkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) süß-sauer Sauce (M,SO2,01,03,05,06) Gemüsereis (M,01)
Vital	LA Lammfrikadelle (G,a,Ei) Rosmarinsauce Bohnen (M,01) Würfel-Kartoffeln	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Hähnchengyros Tzatziki (M) Kartoffeln	R Leberragout Berliner Art (03) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (04) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)
Abendessen	S Zungenwurst (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Kräuter (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) Tilsiter (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse (M) Rettich Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käseaufschnitt (M,01,02) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Salami-Schmelzkäse (M,02,03,11) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Kräuterfrischkäse (M) Senfgurke (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

Essig Firmengruppe

Gültig vom 05.01.2026 bis 11.01.2026

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	05.01.2026	06.01.2026	07.01.2026	08.01.2026	09.01.2026	10.01.2026	11.01.2026
Vollkost	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,70 g	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,27 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,99 g Kohlenhydrate 1,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,30 g	Brennwert 78 kcal / 324 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,62 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,10 g	Brennwert 84 kcal / 350 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,64 g	Brennwert 76 kcal / 317 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 7,7 g Salz 0,96 g
Leichte Vollkost	Brennwert 87 kcal / 364 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,45 g	Brennwert 125 kcal / 521 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 24,0 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,26 g	Brennwert 53 kcal / 220 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,88 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 10,9 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,32 g	Brennwert 141 kcal / 589 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 11,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,16 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,51 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,21 g
Vegetarisch	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,77 g	Brennwert 222 kcal / 930 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 5,47 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,46 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,60 g	Brennwert 74 kcal / 310 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,48 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,29 g	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,44 g	Brennwert 105 kcal / 439 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,77 g
Vital	Brennwert 79 kcal / 331 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,00 g	Brennwert 60 kcal / 252 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,89 g Kohlenhydrate 3,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,4 g Salz 0,74 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,35 g	Brennwert 57 kcal / 239 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,49 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,69 g	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 18,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,29 g
Abendessen	Brennwert 225 kcal / 942 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,70 g	Brennwert 263 kcal / 1099 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g Kohlenhydrate 23,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,19 g	Brennwert 386 kcal / 1615 kJ Fett 24,4 g davon gesättigte Fettsäuren 14,03 g Kohlenhydrate 22,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 18,0 g Salz 2,15 g	Brennwert 288 kcal / 1207 kJ Fett 17,9 g davon gesättigte Fettsäuren 11,41 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 11,6 g Salz 1,54 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 7,3 g Salz 1,25 g	Brennwert 210 kcal / 879 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 241 kcal / 1010 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,31 g

alle Nährwerte je 100g